



Przepisy na dania z ryb

Ryby nie tylko od święta!

Podane składniki wystarczą na 4 porcje
Podana wartość odżywcza dotyczy 1 porcji

Łosoś pieczony z pesto szparagowym

400 g filetu z łosia

½ łyżeczki pieprzu cytrynowego

1 łyżeczka czubrycy zielonej

Pesto:

1 opakowanie szparagów zielonych (380 g)

5 łyżek nasion słonecznika

3 łyżki oliwy z oliwek

1 ząbek czosnku

szczypta soli i pieprzu czarnego

Przygotowanie

Rybę umyć pokroić na kawałki, następnie doprawić pieprzem cytrynowym i czubrycą zieloną. Włożyć do naczynia żaroodpornego wyłożonego papierem do pieczenia. Piec w 180°C przez około pół godziny. W międzyczasie przygotować pesto szparagowe: szparagi umyć, odciąć twarde końcówki i pokroić na mniejsze części. W garnku zagotować wodę i na sitku nałożonym na garnek ugotować szparagi na parze przez około 5 minut. Ugotowane szparagi wrzucić do blendera, dodać pestki słonecznika, oliwę z oliwek, czosnek i przyprawy. Całość zblendować do uzyskania jednolitej konsystencji. Upieczonego łosia podawać z gotowym pesto.

Wartość odżywcza 1 porcji

Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik
377 kcal	24,8 g	28,2 g	7 g	2,2 g



Tortille z wędzonym łososiem i koperkiem

4 placki tortilli pełnoziarnistej

4 łyżki serka śmietankowego

200 g wędzonego łososa

2 duże papryki

2 ogórki szklarniowe

2 pomidory

1 łyżka posiekanego koperku

1 łyżeczka soku z cytryny

Przygotowanie

Do serka śmietankowego dodać posiekany koperek i sok z cytryny, całość wymieszać. Warzywa umyć, usunąć niejadalne części i pokroić na mniejsze kawałki (ogórka i paprykę w słupki, pomidora w półplastry). Placki tortilli posmarować serkiem śmietankowym. Na wierzchu ułożyć kawałki łososa i warzywa. Całość zwinąć w rulon.

Wartość odżywcza 1 porcji

Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik
335 kcal	19,2 g	12,1 g	36,6 g	6,2 g



rodzinnaakcja.pzh.gov.pl

Pieczony pstrąg z suszonymi pomidorami

2 sztuki wypatroszonego pstrąga	100 g suszonych pomidorów w zalewie
1 mała cebula	10 średnich ziemniaków
1 ząbek czosnku	1 łyżeczka soku z cytryny
2 łyżki oliwy z oliwek	szczypta soli

Przygotowanie

Pstrąga umyć, osuszyć, skropić sokiem z cytryny i oprószyć solą. Ziemniaki obrać, pokroić w ćwiartki, ułożyć w naczyniu żaroodpornym posmarowanym oliwą z oliwek. Piec w 180°C przez około 20 minut. Po tym czasie do ziemniaków dodać cebulę pokrojoną w ćwiartki lub ósemki oraz ząbek czosnku. Następnie na wierzchu ułożyć rybę. Całość posypać pokrojonymi suszonymi pomidorami i piec przez następne 20 minut.

Wartość odżywcza 1 porcji

Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik
391 kcal	29 g	12,4 g	41,4 g	4,5 g



rodzinnaakcja.pzh.gov.pl

Sandacz z pomidorowym pesto

4 filety z sandacza (łącznie ok. 600 g)	3 ząbki czosnku
2 szklanki pomidorków koktajlowych (360 g)	15 listków bazylii
4 suszone pomidory w zalewie	szczypta soli i pieprzu
3 łyżki oleju ze stoika z suszonymi pomidorami	

Przygotowanie

Filety z sandacza pokroić na mniejsze kawałki i doprawić solą i pieprzem. Do garnka włożyć pomidorki koktajlowe, suszone pomidory, pokrojony czosnek oraz olej z suszonych pomidorów. Całość doprawić pieprzem i dusić przez około 4 minuty. Pod koniec dodać świeżą bazylię. Całość przełożyć do wysokiego naczynia blendera i zmiksować. Następnie gotowy sos przełożyć do garnka i zagotować. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień i dodać sandacza. Gotować jeszcze przez około 5 minut na wolnym ogniu. W połowie gotowania rybę przekręcić na drugą stronę.

Wartość odżywcza 1 porcji

Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik
282 kcal	31,2 g	13,1 g	9,9 g	2,6 g



rodzinnaakcja.pzh.gov.pl

Pieczony dorsz z warzywami

4 filety z dorsza (ok. 400 g)

2 łyżki oliwy z oliwek

2 ząbki czosnku

10 pomidorków koktajlowych

200 g świeżego szpinaku

szczypta soli i pieprzu

kilka kropli soku z cytryny

Przygotowanie

Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Do czosnku dodać 1 łyżkę oliwy z oliwek oraz sól i pieprz. Filety z dorsza dokładnie pokryć gotową mieszanką. Naczynie żaroodporne posmarować 1 łyżką oliwy z oliwek, następnie włożyć szpinak i pomidorki koktajlowe. Na warzywa położyć rybę. Całość piec przez około 20 minut w 200°C bez przykrycia. Po upieczeniu rybę skropić sokiem z cytryny.

Wartość odżywcza 1 porcji

Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik
157 kcal	19 g	6,8 g	5,9 g	2 g



rodzinnaakcja.pzh.gov.pl